

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 6

Artikel: Schöne Gebirgstäler und Schlösser
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554511>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schöne Gebirgstäler und Schlösser

Unsere Schweiz besitzt bekanntlich viele schöne Täler, die selbst die Fremden derart beeindrucken, dass sie die Erinnerung daran mit sich in ferne Gegenden tragen, um dort zu berichten, unser kleines Land sei wie ein Paradies oder gesamthaft wie ein Nationalpark. Dabei hat das Engadin als das längste Hochtal Europas etwas ganz besonderes an sich. Schon die Kelten müssen dies empfunden haben, sonst hätten sie wohl kaum die Last der langen Winterszeit auf sich genommen, um sich dort niederzulassen und verweilen zu können. Die Schönheit des Tales haben wir allerdings nicht den Engadinern, sondern vielmehr einzig dem Schöpfer zu verdanken, wenn auch die eigenartige Bauweise die Gegend vielerorts noch verschönern mag. Nur in Peru habe ich ein ähnliches Hochtal gefunden, das links und rechts von Bergen eingefasst ist. Es liegt zwischen Cuzco und Lima, und es erinnerte mich tatsächlich so stark an unser geliebtes Hochtal im Graubünden, dass ich es unwillkürlich als das peruanische Engadin bezeichnete. Zwar weist es allerdings einige bemerkenswerte Verschiedenheiten auf, denn es ist viermal so lang wie unser Engadin, und trotz seiner Höhe von 4000 Metern ist es der schönste Gemüsegarten Perus. Dies ist allerdings nur möglich infolge seiner Nähe zum Äquator.

Dessen ungeachtet könnte zwar auch unser Engadin ein solcher Garten sein, besonders das Unterengadin. Seine Bewohner müssten sich in dieser Hinsicht nur einmal dazu entscheiden, Gemüsegärten und Beerenkulturen anzulegen und sie entsprechend zu pflegen. Aber was man nicht gewohnt ist, hält man gerne für unmöglich. Ich habe jedoch in meinem Garten in Brail auf 1600 Meter Höhe den Beweis erbracht, dass dort bei richtigem Anbau und entsprechender Pflege betreffs Gehalt und Aroma das beste Gemüse gedeihen kann. Leider besteht jedoch die Möglichkeit, sich aus dem be-

nachbarten Italien mühelos billiges Gemüse zu beschaffen. Warum sollte man sich also einen eigenen Garten anlegen, um sich damit mehr Arbeit und Mühe aufzuladen? Zudem muss man die Gemüsegärten sehr gut einzäunen, da die Ziegen und nicht zuletzt auch die Hirsche gerne den zarten Salat, den Spinat und selbst die süßen Karotten naschen, und zwar oft so ausgiebig, dass die Ernte darob in Frage gestellt wird. Das ist der Grund, warum der Engadiner nicht wie der peruanische Hochlandbewohner ebenfalls einen Teil seines guten Bodens und die Höhensonnen für den Gemüse- und Beerenanbau gründlich auswertet. Viel lieber huldigt er der Fremdenindustrie, wobei es sich erweist, dass das Ober- und Unterengadin im Charakter etwas verschieden sind. Während sich im Oberengadin der Wintersport stark entwickelt hat, eignet sich das Unterengadin besser für Touren und Wanderungen im Sommer. Bekannt ist es vor allem auch durch seine Heilbäder in Schuls-Tarasp. Ein sehr beliebtes Wanderziel ist dort das Schloss Tarasp, das durch seine schöne Lage besonders den Photofreund erfreut. Wie dies unser Titelbild anschaulich beweist, ist es als photographisches Objekt so günstig, dass es im Unterengadin womöglich am meisten aufgenommen wird. Da bei uns die Zeit der Schlossherrschaft schon längst vorbei ist, ist auch das Wohnen in Schlössern nicht mehr üblich. Auch das Schloss Tarasp konnte keinen Liebhaber finden, weshalb es einige Zeit hindurch vernachlässigt war, denn das Interesse daran fehlte, wie auch das notwendige Geld zu dessen Erwerbung und Unterhalt. Die alten Möbel wurden herausgenommen und das Schloss stand leer, bis sich ein Ausländer darum bewarb und es erneut möblierte. Es ist daher zur Zeit wieder hergestellt und so eingerichtet, dass es bewohnt werden kann. Auch ist es zu gewissen Zeiten den Besuchern zugänglich.

Im übrigen aber gehören Schlösser mit ihrer teils feudalen Herrschaft einer nie wiederkehrenden Zeitepoche an. Aber dessen ungeachtet freut man sich beim Besuche gut erhaltenen Schlossgebäude gleichwohl darüber, vergangene Geschichte an sich vorbei gehen zu sehen

und eine bessere Vorstellung von dem zu erhalten, was sich einst in unseren Gauen abspielte. Auch ist uns dadurch etwas vom Kunsthandwerk und baulichen Können vergangener Zeiten erhalten geblieben.

Die Pflege unseres Kapillarsystems

Wenige von uns werden wissen, dass das Kapillarnetz des menschlichen Körpers einhundert Millionen Meter Blutgefäße beträgt, was $2\frac{1}{2}$ mal den Umfang der Erde ausmacht, wenn man all die feinen Kapillar- oder Haargefäße zu einer einzigen Linie zusammensetzen würde. So errechneten es die Wissenschaftler und es veranschaulicht dies deutlich eines der vielen Wunder, die der Schöpfer in unserem Körper geschaffen hat. Wir sollten jedoch nicht nur die Bauart dieser feinen Haargefäße kennen, denn es ist ebenso wichtig zu wissen, welche Aufgabe sie in unserem Körper zu erfüllen haben. Die gesamte Übergabe der verbrauchten Stoffe, die Abgabe der Kohlensäure vom arteriellen zum venösen Blutsystem und noch viel andere, teils bekannte und noch unbekannte Funktionen wickeln sich im Bereiche des Kapillarsystems ab.

Fehler in der Ernährungs- und Lebensweise können im Körper grossen Schaden anrichten. Dies gilt auch für das Kapillarsystem. Eine falsche, stark harnsäurereiche Kost mit zuviel Fleisch und Eierspeisen statt Gemüse und Früchte degeneriert und erweitert die Kapillargefäße so stark, dass dies durch die Kapillarphotographie genau festgestellt werden kann. Erweiterte Kapillaren sind in der Vergrösserung ähnlich wie kleine Krampfadern anzusehen. Auch durch zu reichlichen Alkoholgenuss werden die Kapillaren geschädigt und erweitert. Chemikalien, die wir beispielsweise

durch Medikamente aufnehmen, wie auch Nikotin, verändert und schädigt die Kapillargefäße, benachteiltigt die Ernährung der Zellen und stört somit den ganzen Zellstoffwechsel. Was nützt das erstaunliche Wunderwerk unseres Körpers, wenn wir durch Fehler in der Ernährung, wie auch in der übrigen Lebensweise, durch Mangel an Bewegung und Atmung die gegebenen Vorteile nicht voll zur Geltung kommen lassen? Sowohl die Muskel- wie auch die Nervenzelle werden bei Störungen im Kapillarsystem nicht mehr rechtzeitig und genügend ernährt, wodurch sie zu schnell erschlaffen, degenerieren und altern. Es wäre weise, dies schon in der Jugendzeit zu wissen und zu beachten. Wenn wir hierüber erst im Alter die richtige Einsicht gewinnen, dann nützt uns dies genau so viel, wie einem Menschen, der in jungen Jahren sein Vermögen versprässt, um im Alter, wenn er Not leiden muss, vergebens mit Schmerz und Wehmut an die Üppigkeit vergangener Zeiten zurückzudenken. Sehr anschaulich lässt sich die Jugendzeit mit den sieben fetten Jahren, die einst im alten Ägypten herrschten, vergleichen. So weise, wie damals Joseph vorsorgte und handelte, sollten auch wir vorgehen, damit wir bildlich gesprochen, in den magren Jahren des Alters von den Reserven zehren können. Wer demnach allgemein eine gesunde, naturgemäße Lebensweise beachtet, wird zugleich auch seinem Gefäss-System damit die besten Dienste leisten.